

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA WINDSURFINGU

SPRÁVA o výsledku športového výjazdu

Predkladá: Karol Beránek – tréner ID 47

Názov: Reprezentačné sústredenie ALT WS: Raceboard, BIC Techno 293

Krajina, miesto: Chorvátsko, Istria - Premantura

Termín: 18.4. - 23.4. 2019

Prílohy: Prezenčná listina

Účastníci: Lenka Beránková, Peter Jaš, Peter Beránek, Ján Jaš

Aj tento rok sme využili niekoľko voľných dní počas Veľkonočných sviatkov na tradičné jarné sústredenie na mori v Chorvátsku. Pre slabšiu veternú predpoveď nakoniec zrušil svoju účasť český tím, ktorý prisľúbil účasť 10 pretekárov v triede BIC.

Nakoniec nám počasie celkom prialo. Počasie bolo teplejšie ako po iné roky, nepršalo a vietor postupne naberal na intezite, čo umožnilo príjemné rozjazdenie a postupné zvyšovanie tréningového zaťaženia. Pre Lenku to bola prvá príležitosť na oboznámenie sa s novým plavákom a pre Peťu Jaša zas na prechod na väčšiu plachtu.

Úvodný deň doobeda sme venovali nastaveniu výstroje a voľnému rozjazdeniu.

Po teoretickom vysvetlení rôznych techník pumpovania na jednotlivých kurzoch, sme si ich poobede potrénovali pri ľahkom až strednom vetre. Druhý deň doobeda sme ladili trim na dlhších kurzoch pri plavbe okolo ostrovov a popoludní sme trénovali obraty na stúpačkách a halzy pri jazde po vetre. Keďže tretí deň nezafúkalo, ruky dostali možnosť na oddych. V teoretickej príprave sme sa venovali mentálnemu nastaveniu na nadchádzajúcu pretekársku sezónu, pripomenutiu pravidiel a strategickej príprave na rozjazdy. Popoludní sme spojili obhliadku okolia s tréningom na bicykloch. Veľkonočný pondelok so silnejúcim vetrom a vlnami priniesol viac zábavy do tréningu, ale aj zvyšoval obtiažnosť pri pilovaní techniky jednotlivých manévrov. Večer vietor ešte zosilnel, umožnil nám trénovať v sklze stúpačky aj zaďáky a ku koncu tréningu si všetci v hraničných podmienkach na veľké plachty (12 m/s) mali možnosť siahnúť až na dno svojich fyzických síl.

ZHODNOTENIE: Prvé jarné sústredenie nám dalo dostatok možností na rozjazdenie sa v rôznych veterných aj vlnových podmienkach. Počas tréningov mal každý možnosť odhaliť svoje slabšie miesta v technike jazdy a manévrov a popracovať na ich zlepšení. Mládežníci Lenka a Peťo Jaš mali problém s presnou technikou halzy a mali by sa jej v tréningu ďalej venovať. Lenka by mala v triede RAC prejsť na väčšiu plachtu 8,5 m². Peťo má veľké rezervy v udržaní kurzu na stúpačke, potrebuje vyladiť svoj postoj a stabilizovanie ťažiska plachty, lebo kvôli častej manipulácii s plachtou často zbytočne odpadáva. Keďže má na svoj vek veľké nohy (č.47), potrebuje upraviť pútka na nohy, alebo zmeniť obuv aby mohol pohodlne jazdiť v putkách, bez čoho nemôže pokročiť ďalej v technike jazdy v sklzových podmienkach.